

॥ श्रीनाथगुरुर्विजयतेतमाम् ॥

स्त्रीओनुं नित्यकर्म.

સંગ્રહિત કરનાર
સ્વ૦ પીતાંબર ગોવિંદરામ ભટ્ટ.
સાણંદ—ગુજરાત.

મુમુક્ષુઓને વિનામૂલ્યે આપવા
છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર,
ભટ્ટ નાનાલાલ ભાઉશંકર.
રાજમહેતાની પોળનાં લક્ષ્મીનારાયણની પોળ,
અમદાવાદ.

પ્રથમાવૃત્તિ.  પ્રતિ ૧૦૦૦.
સંવત્ ૧૯૮૦. સન ૧૯૨૪.

અમદાવાદ—પીરમશા રોડ ઉપર ધી નિર્મળ પ્રી. પ્રેસમાં
લલ્લુભાઇ ઇશ્વરભાઇ ત્રિવેદીએ છાપ્યું.

સતીનામસ્મરણ:—

અહલ્યા દ્રૌપદી સીતા તારા મંદોદરી તથા ।
પંચનામસ્મરેન્નિત્યં મહાપાતકનાશનમ્ ॥ ૧ ॥
ઉમા ઉષા ચ વૈદેહી રમા ગંગેતિ પંચકમ્ ।
પ્રાતરેવ પઠેન્નિત્યં મહાપાતકનાશનમ્ ॥ ૨ ॥

ભટ્ટ નાનાલાલ ભાઉશંકર તરફથી

નીચેનાં પુસ્તકો મુમુક્ષુઓને વિનામૂલ્યે આપવામાં આવશે.

ઠે. રાજામહેતાની પોળમાં લક્ષ્મીનારાયણની પોળ,

૧ શિવ મહિમ્ન સ્તોત્રમ્.
૨ શ્રીયજુર્વેદિય નિત્યકર્મ.
૩ સ્ત્રીઓનું નિત્યકર્મ.
૪ શ્રીવિષ્ણુસહસ્ત્ર.
૫ શ્રીદક્ષિણામૂર્તિસ્તોત્રમ
૬ પ્રજ્ઞાચક્ષુજી મહારાજની છબી.

॥ ॐ नमः श्रीसद्गुरुपरमात्मने ॥

स्त्रीओनुं नित्यकर्म.



શ્રી સદ્ગુરુ નથુરામને, પ્રેમે કરી પ્રણામ;
અલ્પ ગ્રંથ આં આદરું, દ્વિજસ્ત્રીનો વિશ્રામ. ૧

સ્વધર્મપરાયણ આર્ય સ્ત્રીઓએ પ્રતિદિન આલસ્ય-અનાસ્થાનો ત્યાગ કરી, શ્રદ્ધાપૂર્વક આ પ્રમાણે નિત્યકર્મ કરવું; કારણ કે એથી આ લોકમાં સર્વ પ્રકારનાં સુખો, બુદ્ધિ, સંપત્તિ, સૌભાગ્ય, આયુષ્ય અને આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે; ને પરલોકમાં ક્રમે સ્વર્ગાદિ ઉચ્ચ લોકનાં સુખો પ્રાપ્ત થઇ, અંતે અખંડાનંદ પરમપદની પ્રાપ્તિ થાય છે.

પહેલો પહોર.

પવિત્ર સ્ત્રીઓએ નિત્ય પ્રાતઃકાલમાં સૂર્યોદય થતાં પહેલાં પોતાના સ્વામીના ઊઠયા પહેલાં મંગળ વાણીનો ઉચ્ચાર કરતાં ઉઠી, પ્રથમ પોતાના સ્વામીના મુખનું દર્શન કરી, પવિત્ર સતીઓ, પોતાના સ્વામીના સદ્ગુરુ, તથા શ્રીસદાશિવભગવાન્નું

કે શ્રીવિષ્ણુનું નામસ્મરણ કરવું વિધવા સ્ત્રીએ શ્રીસદ્‌ગુરુ, શ્રીશંકર અથવા શ્રીવિષ્ણુની સ્તુતિ કરવી તે પછી પથારી ઉપાડી ઘરમાંથી સંજવારી કાઢવી ત્યારપછી ઝાડે જંગલ જઇ આવી, પાંચ વાર ડાબો હાથ એકલો માટી ને જલથી ધોવો; તે પછી બે હાથ ભેગા કરી માટી ને જલથી ધોવા; ને પછી એક વાર બે પગ પણ માટી ને જલથી ધોવા. પછી ચાર કોગળા કરી દાતણ કરવું તે પછી માથું ઓળી-ગુંથી અંબોડો બાંધી, વસ્ત્રસહિત નીચે બતાવેલા વિધિ પ્રમાણે નહાવું; પણ વસ્ત્રવિના ક્યારે પણ નહાવું નહિ.

સ્નાનવિધિ.

પ્રથમ વાસણમાં પોતાને જોઇતું ટાઢું-ઉનું પાણી લઇ, બે હાથ જોડી નીચેનો મંત્ર બોલવોઃ—

"ગંગે ચ યમુને ચૈવ, ગોદાવરિ સરસ્વતિ;
નર્મદે સિંધુ કાવેરિ, જલેસ્મિન્ સન્નિધિં કુરુ."

ઉપરનો મંત્ર બોલી તે નહાવાના જલમાં તીર્થોનું આવાહન કરી, નમસ્કાર કરી, આચમન કરવું. પછી પૂર્વદિશાભણી પોતાનું મુખ રહે તેમ બેસી, નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરી ગંગા યમુના સરસ્વતી અને નર્મદા આદિ તીર્થોમાંજ નહાઇ પવિત્ર થાઉં છું એવી ભાવના મનમાં રાખીને નહાવું.

"અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે દેહશુદ્ધિસિદ્ધ્યર્થં પ્રાતઃસ્નાનમહં કરિષ્યે"

એ પ્રમાણે નાહી, આચમન કરી, ધોયેલું વસ્ત્ર અથવા અબોટિયું પહેરવું.

સૂર્યોપાસન.

પ્રથમ પુજનસામગ્રી પાસે લઇ, નિશ્ચિંતપણે દર્ભ અથવા ઊનના આસનપર પૂર્વભણી મુખ રાખી પલાંઠી વાળીને બેસવું. (પદ્માસન કે સ્વસ્તિકાસન આવડતું હોય તો તે આસન વાળીને બેસવું.) પછી "**કેશવાય નમઃ। નારાયણાય નમઃ। માધવાય નમઃ।**" એ ત્રણ મંત્રો બોલી, ત્રણ વાર આચમન કરી, "**ગોવિંદરાય નમઃ।**" એમ કહી જમણા હાથની હથેલી ધોઇ નાખવી. પછી '**વિષ્ણવે નમઃ।**" એ મંત્ર બોલી બે આંખોએ જલનો સ્પર્શ કરવો. તે પછી સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીએ નીચેનો મંત્ર બોલીને પોતાને કપાલે કંકુનો ચાંલ્લો કરવોઃ-

રમામપર્ણાં સાવિત્રીં, વૈદેહીં દ્રૌપદીં ચ મે;
સૌભાગ્યાય નમસ્કૃત્ય, કુંકુમં ધારયામ્યહમ્.

વિધવા સ્ત્રીએ "**શ્રીશીવાય નમઃ।**" એ મંત્ર બોલી, કોરી વિભૂતિનો અથવા જલનો ચાંલ્લો કરવો.

પછી ડાબા હાથમાં જલ લઇ " **પુનાતુ માં તત્સવિતુર્વરેણ્યમ** " એ મંત્ર બોલી, જમણા હાથનાં આંગળાંવડે કિંવા ફુલવડે પોતાના શરીર તથા આસનપર માર્જન કરવું. (થોડું પાણી છાંટવું.) તે પછી નીચે બતાવેલી રીતે ત્રણ પ્રાણાયામ કરવાઃ—

પ્રથમ આંખો વીંચી, મૈાન રાખી, જમણા હાથની છેલ્લી બે આંગળીઓથી ડાબું નાક દબાવી રાખી " **નમો ભગવતે શ્રીસૂર્યાય ।** " એ મંત્ર એક વાર બોલતાં જમણી નાસિકાથી પવન અંદર ખેંચવો પછી જમણા હાથના અંગૂઠાથી જમણું નાક પણ દબાવી દઇ ઉપરનો મંત્ર ચાર વાર કે પોતાની શક્તિપ્રમાણે મનમાં ભણી રહેતાં સુધી તે અંદર રોકવો, ને પછી બે વાર તે મંત્ર મનમાં બોલતાં ડાબી નાસિકાથી ધીરે ધીરે રોકેલો પવન બહાર કાઢવો, આ એક પ્રાણાયામ થયો. એવા ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા

ઉપર પ્રમાણે ત્રણ પ્રાણાયામ કર્યા પછી " **અદ્યાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે મમોપાત્તદુરિતક્ષયદ્વારા શ્રીપરમેશ્વરપ્રીત્યર્થં શ્રીસૂર્યોપાસનમહં કરિષ્યે** " એમ બોલી સંકલ્પ કરવો. ત્યારપછી ઊભાં થઈ નીચેનો મંત્ર ત્રણ વખત બોલી શ્રીસૂર્યનારાયણને પાણીના ત્રણ અર્ધ્ય આપવાઃ—

"નમોસ્તુ સૂર્યાય સહસ્રભાનવે.
નમોસ્તુ વૈશ્વાનરજાતવેદસે;
ત્વમેવ ચાર્ઘ્યં પ્રતિગૃહ્ણ દેવ,
દેવાધિદેવાય નમો નમસ્તે.

એ પ્રમાણે અર્ઘ્ય આપી તે અર્ઘ્યના જલનો બે આંખોએ સ્પર્શ કરવો.

પછી "**નમો ભગવતે શ્રીસૂર્યાય**" એ મંત્રનો એક સો ને આઠ વાર અથવા યથાશક્તિ જપ કરવો. પછી શ્રીસૂર્યનારાયણને બે હાથ જોડી નમસ્કાર કરવો.

તે પછી "**અનેન શ્રીસૂર્યોપાસનકર્મણા શ્રીભગવાન્ પરમેશ્વરઃ પ્રીયતાં ન મમ**" એમ બોલી નીચે જલ મૂકી શ્રીસૂર્યોપાસન સમાપ્ત કરવું.

ત્યારપછી પોતાના પતિ, સદ્દગુરુ, દેવ, બ્રાહ્મણ અને પોતાના સાસુ-સસરો તથા ઘરમાં જે કોઇ વૃદ્ધ હોય તેમને બે હાથ જોડી, તે ભૂમિપર મૂકી, તે પર માથું રહે તેમ નમી, પગે લાગવું. એ પ્રમાણે નિત્ય અભિવાદન કરવાથી આયુષ્ય, વિદ્યા, કીર્તિ અને બલની વૃદ્ધિ થાય છે.

જપયજ્ઞ.

ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે ફલને આપનાર તથા દારિદ્રય, દુઃખ, શોક, રોગ અને ભયને મટાડનાર જપ-

યજ્ઞનું સધવા કે વિધવા સ્ત્રીએ શ્રદ્ધાપૂર્વક નિત્ય અનુષ્ઠાન કરવું. ધર્મશાસ્ત્રમાં મહર્ષિઓએ જપયજ્ઞનું માહાત્મ્ય બહુ બહુ પ્રકારે સૂચવ્યું છે, માટે તેની સિદ્ધિસારુ સુજ્ઞ સ્ત્રીઓએ નિત્ય અર્થની સમજસાથે શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતા*, શ્રીવિષ્ણુસહસ્ત્રનામ, કે શ્રીશિવમહિમ્નસ્તોત્ર આદિનો અનુકૂળતાપ્રમાણે પાઠ કરવો. સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓએ વિશેષમાં સતીગીતાના અર્થના મનનસાથે પાઠ કરવો; ને તે ન બને તો યથાશક્તિ ભગવત્સ્મરણ કરવું, અથવા "**શ્રીશિવાય નમઃ**" એ પંચાક્ષર મંત્રનો યથાશક્તિ જપ કરવો.

શ્રીશિવપૂજન.

આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે બેસી આચમન પ્રાણાયામ કરી, "**અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે શ્રીશિવપૂજનમહં કરિષ્યે**" એમ બોલી સંકલ્પ કરી, "**શ્રીશિવાય નમઃ**" એ મંત્ર ભણી શ્રીશંકરને સ્નાન કરાવી એનો એ મંત્ર ભણીને અનુક્રમે ચંદન, પુષ્પ, (ફૂલ,) ધૂપ, દીપ અને નૈવેદ્ય અર્પણ કરવાં. પછી પાન-સોપારી ને દક્ષિણા અર્પણ કરી "**શ્રીશિવાય નમઃ**" એ મંત્રની દશ

* પૂજ્યપાદ મહારાજ શ્રીમન્ નથુરામશર્માપ્રણીત શ્રીસરલટીકાવાળી ભગવદ્‌ગીતા સ્ત્રીઓને નિત્ય પાઠ કરવામાં વિશેષ ઉપયોગી છે.

કિંવા એક માળા ફેરવવી. કદાચ તેટલું ન બની શકે તો દશ વાર તે મંત્રનો જપ કરી, નીચે પ્રમાણે બોલી જલ મૂકવું.

અનેન શિવપૂજનકર્મણા શ્રીસદાશિવ: પ્રીયતાં ન મમ.

શ્રીવિષ્ણુપૂજન.

વૈષ્ણવ સ્ત્રીઓએ સૂર્યોપાસનમાં બતાવ્યા પ્રમાણે આચમન–પ્રાણાયામ કરી, નીચે પ્રમાણે બોલી સંકલ્પ કરવો.

"અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૈા અમુકવાસરે શ્રીવિષ્ણુપૂજનં કરિષ્યે."

તે પછી **"નમો ભગવતે વાસુદેવાય"** એ મંત્ર બોલી શ્રીવિષ્ણુંભગવાનની પ્રતિમાને સ્નાન કરાવી, એનો એ મંત્ર ભણી ક્રમે ચંદન, પુષ્પ, તુલસી, ધૂપ, દીપ, નૈવેદ્ય, મુખવાસ, દક્ષિણા, આરતિ અને નમસ્કાર આદિથી પૂજન કરી, **"નમો ભગવતે વાસુદેવાય"** એ મંત્રનો ૧૦૮ વાર કિંવા ૧૦ વાર જપ કરી નીચે પ્રમાણે બોલી ઉત્તર સંકલ્પ કરી વિષ્ણુપૂજન પૂર્ણ કરવું.

અનેન વિષ્ણુપૂજનકર્મણા શ્રીમહાવિષ્ણુ: પ્રીયતાં ન મમ.

શ્રીસદ્‌ગુરુપૂજન.

સાધક સ્ત્રીઓએ, આસનપર પૂર્વાભિમુખે બેસી, આચમન–પ્રાણાયામ કરી, નીચે પ્રમાણે બોલી, પ્રથમ પોતાના શ્રીસદ્‌ગુરુપૂજનનો સંકલ્પ કરવો:—

"અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે મમ ત્રિવિધદુ:ખાનામાત્યંતિકનિવૃત્તિપૂર્વકસચ્ચિદાનંદસ્વરૂપસાક્ષાત્કારદ્વારોખંડમોક્ષસુખસંપાદનાર્થં શ્રીસદ્ગુરુપૂજનમહં કરિષ્યે."

તે પછી નીચે પ્રમાણે બોલી શ્રીસદ્ગુરુપરમાત્માનું ધ્યાન કરવું:—

"બ્રહ્માનંદં પરમસુખદં કેવલં જ્ઞાનમૂર્તિં, દ્વંદ્વાતીતં ગગનસદૃશં તત્ત્વમસ્યાદિલક્ષ્યમ્; એકં નિત્યં વિમલમચલં સર્વધીસાક્ષિભૂતં, ભાવાતીતં ત્રિગુણરહિતં સદ્ગુરુંતં નમામિ."

તે પછી શ્રીસદ્ગુરુની પ્રતિમા (છબી) અથવા પાદુકાઓનું "**શ્રીસદ્ગુરુપરમાત્મને નમઃ**" એ મંત્ર બોલી બોલીને અનુક્રમે સ્નાન, ચંદન, પુષ્પ, ધૂપ, દીપ, નૈવેદ્ય, મુખવાસ, દક્ષિણા, આરતિ અને નમસ્કાર આદિથી પૂજન કરી, નીચે પ્રમાણે બોલી ઉત્તર સંકલ્પનું જલ મૂકી ગુરુપૂજન સમાપ્ત કરવું.

અનયા પૂજયા શ્રીસદ્ગુરુપરમાત્મા પ્રીયતાં ન મમ.

નિત્યદાન.

આ લોક ને પરલોકમાં કરેલા દાન—પુણ્યનું ફલજ સુખરૂપે પ્રાપ્ત થાય છે, માટે ધર્મશીલ સ્ત્રીઓએ પ્રતિદિન પોતા-

ના ઘરની સંપત્તિ અનુસાર દ્રવ્ય, વસ્ત્ર, અન્ન, ફલ કે જલ આદિનું દાન કરવાનો નિત્ય નિયમ રાખવો, કારણ કે દાન ન કરવાથી દારિદ્રયાદિદુઃખે ને પ્રાપ્ત થઇ અંતે અસદ્‌ગતિ પામવી પડે છે, માટે પ્રત્યેક ગૃહસ્થ સ્ત્રીએ એકે દિવસ દાન આપ્યા વિના રહેવું નહિ.

બીજો પહોર.

એ રીતે પ્રાતઃકાલના નિત્યનિયમથી પરવારી બીજા પહોરમાં પૂજાનાં, હોમનાં, રાંધવાનાં, બહાર વાપરવાનાં, પાણી ભરી લાવવાનાં, અને જલ ભરી મૂકવાનાં જે જે પાત્રો હોય તે તે સઘળાં માંજી-ઉટકી-સ્વચ્છ કરવાં. શુદ્ધ જલ જાડા વસ્ત્રના ગરણાથી ગાળીને ભરવું પછી નિત્ય ન બને તો પૂનેમ, અમાસ, રવિવાર, ઉત્તરાયણ કે બીજા કોઇ પર્વ-ઉત્સાહના દિવસો હોય ત્યારે તથા જનોઇ કે વિવાહાદિ માંગલિક પ્રસંગના દિવસોમાં સુવાસિની સ્ત્રીઓએ ઘરના ઉંબરા આગળ તથા આંગણામાં છાણ-માટીથી લિંપી રંગની વેલો કાઢી, અગરબતી ગુગળ કિંવા કોઈ સુવાસિત વસ્તુનો ધૂપ કરવો; કે જેથી તે ઘરમાં આધિ-વ્યાધિનો ઉપદ્રવ થતો નથી, ને લક્ષ્મી તેમાં નિરંતર વાસ કરીને રહે છે. પછી રસોઇ કરવાસારુ વીણી-ઝાટકી સ્વચ્છ કરેલું અન્ન, બળતણ, પાણી તથા બીજાં જોઇતાં સાધનસામગ્રી આદિ આગળથીજ પોતાની

પાસે લઈને રસોઈ કરવાના કામમાં પ્રવૃત્ત થવું. સ્થિર ચિત્તે સાવધાનતાપૂર્વક રસોઇ કરવી રસોઈમાં સ્વાદ આવવો એ રસોઈ કરનારના હાથમાં છે. તાપ સાધારણ રાખવો, બહુ થોડો નહિ તેમ વધારે પણ નહિ. ઘરનાં માણસોનાં આરોગ્ય તથા જીવનનો આધાર ને રસોઇપર છે એ રસોઇ કરનારે સ્મરણમાં રાખવું. રંધાતા કે રંધાઇ ગયેલા પાકનાં વાસણ ઊઘાડાં રાખવાં નહિ. રસોઈ કરતાં ખરી અગત્યવિના વારંવાર બહાર જવું કે સ્પર્શ ન કરવાયોગ્ય પ્રાણિ પદાર્થનો સ્પર્શ કરવો નહિ. મસોતાં ધોયેલાં વાપરવાં, ને રસોઇ કરતાં અકળાવું કે ઊતાવળાં થવું નહિ.

સુવાસિની સ્ત્રીઓનું વિશેષ કર્તવ્ય.

ઉત્સાહપૂર્વક સાવધાનપણે રસોઈ કરી રહ્યા પછી પોતાના સ્વામીને જમવા બેસવાસારુ પાટલો ગોઠવી, જમણે પડખે કિપપાત્ર (પવાલું) સહિત મોટું જલપાત્ર મૂકી, રંધાયેલી સામગ્રી સ્વચ્છ સુશોભિત પાત્રમાં પીરસવી. પીરસવાનો વિધિ આ પ્રમાણે છેઃ—શાક, અથાણું ને ચટણી આદિ વ્યંજન પદાર્થો પાત્રમાં જમનારના જમણા હાથભણી રહે તેમ; ને પૂરી, રોટલી, લાડુ, કંસાર અને શિરો તથા બીજાં પકવાન આદિ ભક્ષ્ય-ભોજ્ય પદાર્થો ડાબા હાથભણી રહે તેમ મૂકવાં, ને ભાત પાત્રની મધ્યે મૂકવો. તેમજ દાળ, કઢી, દૂધપાક, શીખંડ,

રસ અને ઘી વગેરે લેહ્ય પદાર્થો પણ જમણા હાથભણી મૂકવા. તે પછી "**નમઃ કાંતાય સર્વદેવાશ્રયાય**" એ મંત્ર બોલી સૌભાગ્યવતીએ પોતાના પતિનું ચંદન, અક્ષત અને પુષ્પથી પૂજન કરવું.

વૈશ્વદેવ.

સધવા તથા વિધવા સ્ત્રીઓએ પોતાના ઘરમાં જો કોઈ પુરુષ વૈશ્વદેવ કરે એમ ન હોય તો આ પ્રમાણે વૈશ્વદેવ કરવો.

દર્ભાસનપર પૂર્વાભિમુખે બેસી, આચમન–પ્રાણાયામ કરી, નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો.

"**અગ્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે મમગૃહે પંચસૂનાજનિતસકલદોષપરિહારપૂર્વક શ્રીપરમેશ્વરપ્રીત્યર્થં વૈશ્વદેવાખ્યં કર્મ કરિષ્યે.**"

તે પછી જે અગ્નિથી રસોઈ કરવામાં આવેલી હોય, તે અગ્નિને કુંડમાં સ્થાપી ચંદન અક્ષત અને પુષ્પથી પૂજા કરી પવિત્રતાથી રસોઇ થયેલી હોય તો ઘીવાળા ભાતની, નહિ તો ચોખા ધોઈ ઘીવાળા કરી તેની, નીચેના પાંચ મંત્રો ભણી પાંચ આહુતિઓ આપવી.

"**બ્રહ્મણે નમઃ । પ્રજાપતયે નમઃ । ગૃહ્યાભ્યો નમઃ । કશ્યપાય નમઃ । અનુમતયે નમઃ ।**"

એ રીતે હોમ કરી, દેવને નૈવેદ્ય ધરાવી, તે રંધાયેલા અન્નમાંથી ગોગ્રાસ, (ગાયનો ભાગ,) શ્વાનગ્રાસ (કૂતરાનો ભાગ) અને વાયસબલિ (કાગડાનો ભાગ) કાઢી, તે સમયે કોઈ ક્ષુધાર્ત (ભૂખથી પીડાતો) અતિથિ-અભ્યાગત આવી મળે તો તેને ઉત્સાહપૂર્વક જમાડવો. જો તે અભ્યાગતને રાંધેલું અન્ન ખપે તેમ ન હોય, તો તેને કોરું અન્ન આપવું. તે પછી નીચે પ્રમાણે બોલી, જલ મૂકી, વૈશ્વદેવની સમાપ્તિ કરવી

"અનેન વૈશ્વદેવાખ્યકર્મણા શ્રીપરમેશ્વરઃ પ્રીયતાં ન મમ."

ભોજનવિધિ.

પીરસાયેલા પાત્રને થોડા જલથી પ્રોક્ષણ કરી તેમાંથી **"ભૂપતયે નમઃ। ભુવનપતયે નમઃ। ભૂતાનાં પતયે નમઃ।"** એ ત્રણ મંત્રો બોલી, ત્રણ વાર થોડું થોડું અન્ન ભોજનપાત્રની બહાર મૂકી, એકવાર આચમન કરી, બે આંખોએ જલનો સ્પર્શ કરી, સ્થિરતાથી જમવું.

ત્રીજો પહોર.

ભોજન કર્યા પછી એઠાં-અજીઠાં-વાસણ તથા જલપાત્ર આદિ માંજી, ભોજન કરાયેલા સ્થલને તથા ચૂલાને લિંપી શુદ્ધ કરી, દિવસનાં જે જે અગત્યનાં કામો હોય તે તે સંભારીને કરી લેવાં ને તે પછી નિશ્ચિંત થઇ પ્રીતિપૂર્વક ઘણા ઉ-

ત્સાહથી પોતાને જેમાંથી સદ્બોધ મળે એવાં પુસ્તકો જેવાં કે શ્રીયોગવાસિષ્ઠ–મહારામાયણ, શ્રીવાલ્મીકિરામાયણ, મણિરત્નમાલા, ભમિનીભૂષણ, સાવિત્રીચરિત્ર કિંવા બીજાં સતીઓનાં ચરિત્રો તથા મહાનુભાવ પૂજ્યપાદ મહાત્મા શ્રીમન્નથુરામશર્માપ્રણીત શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાની સરલા તથા રહસ્યપ્રદીપિકા ટીકા, સદુપદેશદિવાકર, સુબોધકલ્પલતા, સ્વાભાવિકધર્મ, મનુષ્યમિત્ર, પ્રશ્નોત્તરરૂપે વિવિધ ઉપદેશ, યોગકૌસ્તુભ, પરમપદબોધિની અને શ્રીઉપદેશગ્રંથ વલિના સમગ્ર અંકો, તેમજ તેથી જો પોતાની બુદ્ધિ વિશેષ સૂક્ષ્મ હોય તો શ્રીપાતંજલયોગદર્શન, શ્રીવેદાંતદર્શન, શ્રીસાંખ્યદર્શન અને શ્રીઉપનિષદો ઇત્યાદિ પુસ્તકો નિત્ય નિયમ રાખીને લક્ષ્યપૂર્વક વાંચવાં. વિષયવાસના વધારનારા શૃંગારી ગ્રંથો કદીપણ વાંચવા નહિ.

ચોથો પહોર તથા સાયંકાલનું કર્તવ્ય.

દિવસના ચોથા પહોરમાં ઘરમાં રહેલાં વસ્ત્રો તથા વાસણ વગેરેની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી. સાયંકાલ થતાં સત્વર પવિત્ર થઇ ઘીનો દીવો પ્રકટો, “ **દીપો જ્યોતિઃ પરં બ્રહ્મ, દીપો જ્યોતિર્જનાર્દનઃ; દીપો હરતુ મે પાપં, સંધ્યાદીપ નમોસ્તુ તે.** ” એ મંત્ર બોલી, દીવાની પ્રાર્થના કરી, નમસ્કાર કરવો, ને તે પછી ઘરમાં જોઇતા પ્રકાશમાટે તેલ

આદિના બીજા દીવા પ્રકટવા. તે પછી આચમન-પ્રાણાયામ કરી " **શ્રીશિવાય નમઃ ।** " એ મંત્રનો અવકાશ પ્રમાણે જપ કરવો. દીવો દક્ષિણદિશાભણીના મુખે મૂકવો નહિ.

રાત્રિનું કર્તવ્ય.

રાત્રિએ પહેલા પહોરમાંજ ભોજન થઈ જાય તેમ કરવું; ને એઠાં વાસણ તુરત માંજી નાંખવાં, પણ વાસી રહેવા દેવાં નહિ તે પછી સ્વચ્છ સ્થલે ઉત્તરદિશાવિના તેમજ બને તો પશ્ચિમ દિશા વિના બીજી ગમે તે દિશાભણીના ઓસીકાએ સુઇ રહેવામાટે પલંગ કે પથારી પાથરી તૈયાર કરવાં, ને તેના પાસે જળપાત્ર તથા પ્રાતઃકાલમાં ઊઠી તુરત દર્શન કરવામાટે પોતાના સ્વામી, સદ્ગુરુ કે ઈશ્વરની છબી અને અનુકૂલતા હોય તો યોગ્ય સ્થલે બળતો દીવો રાખી, રાત્રિના બીજા પહોરમાં રાગદ્વેષમાં ગુંથાયેલા પોતાના ચિત્તને પતિસેવાથી શાંત કરી, પવિત્ર થઇ, શ્રીપરમાત્મારૂપ પતિનું સ્મરણ કરતાં નિદ્રાવશ થવું. વિધવાએ શ્રીપરમાત્માનું ભજન કીર્તન કે સ્મરણ-ધ્યાન કરી, શ્રીઈશ્વરનું નામસ્મરણ કરતાં નિદ્રાવશ થવું.



સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓના વિશેષ ધર્મ.

પવિત્ર સાધ્વી સ્ત્રીએ પોતાને સદ્દગતિ આપનારું પોતાનું પાતિવ્રત્ય છે એમ સમજીને નિરંતર તન, મન અને ધનથી પતિસેવાપરાયણ્ રહેવું પોતાનો પતિ ગુણવાન્ કે ગુણવગરનો હોય તથાપિ તેને ઇશ્વરરૂપજ માની, તેનાથી વિરુદ્ધ ક્યારે પણ વર્તવું નહિ. પ્રાણાંતે પણ પતિના આગળ કડવું-કઠોર કે અ-પ્રિય તથા જેથી તેમને રોષ ઉત્પન્ન થાય તથા તેઓ માન-ભંગ થાય તેવું દુષ્ટ વચન ક્યારે પણ બોલવું નહિ. હસતે મુખે, મધુર વાણીથી, સરલતા અને શાંતિથી, તેઓ પ્રસન્ન-તામાંજ રહે એવી પ્રિય વાણીના ઉચ્ચાર પતિ-પાસે કરવો. સ્વામીના જમ્યા પછી જમવું, ને સ્વામીના સૂતા પછી સૂવું; પણ તેમના પહેલાં ઊઠવું. પોતાનું શરીર અને પહેરવાનાં વસ્ત્રો મલિન રાખવાં નહિ. પોતાના સ્વામીના આયુષ્યની વૃદ્ધિમાટે સુજ્ઞ સ્ત્રીએ કપાળમાં કંકુનો ચાંલ્લો કરવો, આંખમાં કાજલ આંજવું, ચોળી વા કાપડું પહેરવું, પાન ખાવું, અને કોટે મંગળસૂત્ર પહેરવું, નિત્ય માથામાં સુગંધી તેલ નાંખી વાળ ઓળી-ગુંથી-અંબોડો બાંધવો, હાથે કંકણ-કડાં કે ચૂડીઓ વા બલોયાં પહેરી રાખવાં, અને કાને લોળિયાં કે કાપ આદિ પહેરવાં. એ સૌભાગ્યવતીઓના અલંકારો તેણે ક્યારે પણ શ-રીરથી દૂર કરવા નહિ. દ્વિજો જેમ ઉપવીત દૂર કરતા નથી

તેવીજ રીતે સૈાભાગ્યવતીએ ઉપરના સૈાભાગ્ય અલંકારેા દૂર કરવા નહિ. પેાતાના સ્વામીના આયુષ્યની વૃદ્ધિમાટે તેમના નામનેા ઉચ્ચાર કરવેા નહિ. એટલાજ માટે પ્રાચીન આર્ય સ્ત્રીએાએ કેાઇ અગત્યના સ્થલે પતિના નામનેા ઉચ્ચાર ન કરતાં પ્રેમાવેશમાં, દુઃખમાં, ભયમાં તથા ધીરજ ન રહેવાના સમયમાં પણ પ્રિય ! પ્રિયતમ ! વહાલા ! નાથ ! પ્રાણનાથ ! સ્વામિન્ ! શિરેામણિ ! જીવન ! હૃદય ! નયનતારક ! અને ઇશ્વર ! એ નામેાથી સંબેાધન કરી વ્યવહાર ચલાવેલેા જોવામાં આવે છે. પેાતાનાથી અધિક વય (ઉમ્મર)ના અન્ય પુરુષેાને પિતાસમાન, સમાન વયનાને ભાઇસમાન, અને પેાતાનાથી નાની વયના પુરુષેાને પુત્રસમાન જાણવા. ક્યારે નિર્લજ્જના જેવું આચરણ કરવું નહિ. એકલાં બહાર કે ગામપરગામ જવું નહિ. જ્યાં ઘણાં માણસેાનેા સમૂહ ભેગેા થવાનેા હેાય એવા મેળામાં કે જ્યાં કાંઇ ખેલ થતા હેાય ત્યાં સુલક્ષણા સાધ્વીએ જવું નહિ. શણગાર સજી પ્રયેાજનવિના બહાર નીકળવું નહિ. પતિના વિયેાગસમયે બ્રહ્મચર્ય પાળવું. સ્વામીની અનન્યભાવે સેવા કરનારી પતિવ્રતા સ્ત્રી સ્વર્ગમાં જાય છે. અનન્યભાવે પેાતાના સ્વામીની સેવા કરનારી સ્ત્રી પેાતાનેા સ્વામી દેવપૂજા, યજ્ઞયાગ, પિતૃશ્રાદ્ધ અથવા જે જે સત્ક્રિયા કરે છે, તેમાં તે અર્ધા ફળની ભાગિયણ થાય છે, માટે પેાતાના કલ્યાણને અર્થે સેાભાગ્યવ-

તીને બીજા જૂદા કોઈ પણ યજ્ઞ વ્રત કે ઉપવાસ આદિ કરવાની અગત્ય નથી. સ્વામિસેવારૂપ સત્કર્મથીજ તેને ઉચ્ચ લોકની ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે, માટે સ્વામીની આજ્ઞાવિના તેણે કાંઈ પણ વ્રતોપવાસાદિ કરવાં નહિ. પ્રત્યેક સધવા સ્ત્રીએ પતિની શ્રદ્ધાભક્તિથી સેવા કરવી.

સ્ત્રીઓને સામાન્ય ઉપદેશ.

૧ ભાઈ કે બાપ આદિ કોઈ પુરુષની ડોકે વળગી મળવું નહિ, ૨ પરપુરુષને સ્નાન ન કરાવવું, ૩ પરપુરુષને તેલ આદિ ચોળવું નહિ, ૪ પરપુરુષસાથે ગંજીફા આદિની રમત ન રમવી, ૫ પરપુરુષનો છેડો પકડી વાત ન કરવી, ૬ પરપુરુષસાથે હસીને તાળી ન લેવી, ૭ પરપુરુષની ચોટલી ન ચોળવી, ૮ પરપુરુષનું શરીર ન ચાંપવું, ૯ પરપુરુષના હાથની પાનની બીડી ન લેવી, ૧૦ પરપુરુષસાથે એક શય્યાએ બેસવું નહિ, ૧૧ માર્ગે કે શેરીએ પુરુષના સમૂહમાં ન ચાલવું, ૧૨ આપત્કાળવિના ઘોડા ઉપર બેસવું નહિ, ૧૩ જેઠ સસરો સાસુ કે સાસરાના પક્ષનું બીજું કોઈ મોટું હોય તેમની સાથે ઉપહાસ ન કરવો, ૧૪ પરપુરુષસાથે એકાંતમાં રહેવું નહિ, ૧૫ પરપુરુષભણી રાગવાળી દૃષ્ટિ કરવી નહિ, ૧૬ પરપુરુષસાથે સંકેતવાળી ભાષા બોલવી નહિ, ૧૭ દુરાચારી પુરુષોસાથે ભાષણ

ન કરવું, ૧૮ કોઇ પુરુષ દેખે એમ મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવા ન બેસવું, ૧૯ જ્યાં પુરુષો સૂતા હોય ત્યાં અમર્યાદપણે ફરવું નહિં, ૨૦ પુરુષોના દેખતાં આળસ મરડવું નહિ, તેમ ઢાંકવા યોગ્ય અવયવોને ઊઘાડા ન થવા દેવા, ૨૧ મીઠા પદાર્થો ખાવાઉપર બહુ રુચિ રાખવી નહિ ને ભોજન પરિમિત કરવું, ૨૨ મોટે સ્વરે બોલવું નહિ તથા હસવું નહિ, ૨૩ અજાણે ઘેર એકલાં જવું નહિ, ૨૪ પિયરમાં બહુ રહેવું નહિ, ૨૫ ઘરની ગુપ્ત રાખવાયોગ્ય વાત કોઇની આગળ કરવી નહિ, ૨૬ સાસરાનું દ્રવ્ય કપટથી પિયરવાળાને આપવું નહિ, ૨૭ ધીરા તથા નીચા સ્વરથી અગત્યનું બોલવું, ૨૮ યોગ્ય અલંકાર પહેરેલા રાખવા, ૨૯ પતિનું અપમાન થાય ત્યાં ન જવું, ૩૦ ઘરના કામકાજમાં કુશળતા રાખવી, ૩૧ પતિપ્રતિ પ્રેમ તથા માનથી વર્તવું, ને તેમનાં સગાંને માન આપવું, અને ૩૨ પ્રભુની શુદ્ધ ભાવથી ભક્તિ કરવી.

રજસ્વલા સ્ત્રીઓને પાળવાના નિયમો.

બહુધા સ્ત્રીઓને બારમા વર્ષથી પચાસ વર્ષસુધી પ્રત્યેક માસે ઋતુ (રજસ્વલાપણું) પ્રાપ્ત થાય છે. સ્ત્રી રજોદર્શનના ત્રણ દિવસોમાં અપવિત્ર ગણાય છે. ચોથે દિવસે નાહાયા પછી ઘરમાં સ્પર્શ કરવાયોગ્ય શુદ્ધ થાય છે. તથા પાંચમે દિવસે સ્નાન કર્યા પછી દેવપૂજનાદિ પુણ્યકર્મ કરવા યોગ્ય થાય છે.

રજસ્વલા સ્ત્રીએ બની શકે તેા પહેલા ત્રણ દિવસસુધી કેાઇને પેાતાનું મુખ બતાવવું નહિ, કે વચન પણ સંભળાવવું નહિ. શરીરે તેલ ચેાળવું નહિ. ફૂલ કે અલંકારેા ધારણ કરવાં નહિ, આંખેા આંજવી નહિ શરીરે ચંદનલેપન કરવું નહિ, કેશ એાળવા નહિ, દાતણ કરવું નહિ, અને સ્નાન પણ કરવું નહિ, રેાવું કે આંસુ પાડવાં નહિ, થાક લાગે એવું કામ કરવું નહિ, જમીન ખેાદવી નહિ, નખ કાપવા નહિ, ને દેાડવું કે હસવું પણ નહિ, દૂધ, ખાટા પદાર્થો કે વાયુ વધારનારા પદાર્થો ખાવા નહિ, ચેાથે દિવસે નાહી પેાતાના દેહની શુદ્ધિને માટે પંચગવ્ય (ગાયનું છાણુ, મૂત્ર, દૂધ, દહીં અને ઘી) એકઠું કરીને પીવું. નહાયા પછી પહેલું પેાતાના સ્વામીવિના બીજા કેાઇનું મુખ જેાવું નહિ.

ગર્ભિણી સ્ત્રીઓના નિયમેા.

ગર્ભિણી સ્ત્રીએ સદા આનંદમાં રહેવું. બની શકે તેા નિત્ય નવનવાં વસ્ત્રેા તથા અલંકાર ધારણ કરવાં. પવિત્ર રહેવું, હલકા, નરમ, ઘીવાળા ને જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે તથા વહેલા પાચન થાય એવા પદાર્થોનેા આહાર કરવેા. અતિશય ખાટા, તીખા, ખારા, ઊના, વાસી, લુખા, કઠેાર અને કાચા એવા તથા પાચન થતાં પીડા કરે એવા પદાર્થો ખાવા નહિ. બહુ

જમવું નહિ, તેમ ભૂખ્યાં પણ રહેવું નહિ. ઘણો શ્રમ થાય એવાં કામ કરવાં નહિ. પતિશય્યામાં સૂવું કે જાગરણ કરવાં નહિ, શોક કરવો નહિ, વાહનઉપર બેસવું નહિ, ભયંકર સ્થાને જવું નહિ, ને તેવા પદાર્થો જોવા નહિ, પોતાના ગર્ભનું સંરક્ષણ થવાસારુ નિત્ય પ્રાતઃકાલે અને સાયંકાલે શ્રીસદાશિવની સ્તુતિ કરવી.

વિધવા સ્ત્રીઓના ધર્મ.

વિધવા સ્ત્રીએ ચોટલો રાખવો નહિ. પાન ખાવું નહિ. ચંદન કે ફૂલ ધારણ કરવાં નહિ. સોનારૂપાનાં ઘરેણાં પહેરવાં નહિ. રંગિત વસ્ત્ર પહેરવાં નહિ. કાંસાના વાસણમાં જમવું નહિ. બે વખત ભોજન કરવું નહિ. આંખો આંજવી નહિ. પલંગપર સૂવું નહિ. ભૂમિપર ગાદલું ગોદડું કે ચટાઈ પાથરી તેપર સૂઈ રહેવું, ને શરીરે તેલ ચોળવું નહિ. નિત્ય નાહીને ધોળાં વસ્ત્ર પહેરવાં, ક્રોધને જિતવો, અને ઇન્દ્રિયોને વશ રાખવી કૃચ્છ્રચાંદ્રાયણ આદિ વ્રતો કરવાં. વૃદ્ધ સ્ત્રીઓના સહવાસમાં રહેવું. શૃંગારરસનાં પુસ્તકો વાંચવાં નહિ. જેનાથી પોતાને સંસારપર અરુચિ થાય, ઉદાસી ઉપજે, તથા વૈરાગ્ય થાય એવા બોધક ગ્રંથો વાંચવા–સાંભળવા, અને અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી ઇશ્વરભજનમાંજ દિવસો નિર્ગમન કરવા.



वैराग्यप्राप्तिनी आकांक्षाना उद्गारो.

ગરબીની દેશી.

ઓધવજી સંદેશો કહેજો શ્યામને, એ પ્રમાણે લય.

એવો રે દિવસ તે ક્યારે આવશે,
ભૂલી જઇશ હું સઘળો આ સંસાર જો;
ચિત્તવૃત્તિ ચોંટી રહેશે ચિદાત્મમાં,
અળગા થાશે સર્વે વિષય-વિકાર જો.—એવો રે૦ ૧.
માતપ્રમાણે દેખીશ સઘળી માનિની,
કીચપ્રમાણે જાણીશ ધાતુ સર્વે જો;
પોતાવત્ હું પેખીશ સઘળાં પ્રાણીને,
મોહતણો તો ટાળી નાખીશ ગર્વ જો.—એવો રે૦ ૨.
ઊર્મિઓ આનંદની ઉરમાં ઊઠશે,
ધોવાશે મન-મેલ બધો નિરધાર જો;
સર્વે વિષયો વિષવત્ ચિત્તને લાગશે,
અંધ બનેછે જેમાં નર ને નાર જો.—એવો રે૦ ૩.
પ્રિયતમ ! પ્રેમ રહેશે એક જ આપમાં,
પાપપ્રપંચો જાશે સઉ જરૂર જો;

પ્રકૃતિ કાર્યસહિત ઝટ લયને પામશે,
આત્યંતિકપ્રલયનું વધશે પૂર જો.—એવો ૨૦
સુષુપ્તિ-સામ્ય-અવસ્થાને ભેદી કરી,
પરમપ્રભુપદ થાશે સુખકર વાસ જો;
સાક્ષિરૂપે વરતીશ સાવધ સર્વદા,
વિષયો દેખી ચિત્તથી થઇશ ઉદાસ જો--એવો ૨૦
ખાનપાનમાં અતિશય સુખ નહિ લાગશે,
મમતાનું તો ત્રૂટી જાશે મૂલ જો;
સગાંસંબંધી વીસારે પડશે વળી,
લક્ષચોરાશી થઇ જાશે નિર્મૂલ જો.—એવા ૨૦ ૬.
તદાકાર-વૃત્તિ સ્થિત રહેશે સર્વદા,
દ્વૈતતણો તો નિશ્ચય થાશે નાશ જો;
જીવન્મુક્ત-દશા સુસ્થિરતા પામશે,
ઉપાધિઓનો અળગો થાશે પાશ જો.—એવો ૨૦ ૭.
રાત અને દિવસ તો જ્યાં પડતાં નથી,
જરા-જન્મ-મૃત્યનો જ્યાં નહિ વાસ જો;
નિશ્ચય સુખ અનુભવશું તે પદ પામીને,
જ્યાં છે કેવલ ચૈતન્યનો જ નિવાસ જો.—એવો ૨૦ ૮.

